

Blumenkohlbombe mit Kartoffeln vom großen, flachen Bäcker

Rezept ist für 5-6 Pers. und hat komplett 80 SmartPoint Punkte

Zutaten:

- 1 Blumenkohl, mittelgroß, bitte vorkochen so dass er noch bissfest ist
- 800 g Bio-Rinderhack, ich hatte es vom Naturhof Etzold
- 1 Ei
- 650 g rohe, gewürzte Kartoffeln, in größere Stücke geschnitten
- 2 EL Ayvar
- 2 rote Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Paniermehl
- 3 TL Gewürz Nicht Fisch, nicht Fleisch für das Hack
- 2 TL Gewürz Nicht Fisch, nicht Fleisch für die Kartoffeln
- 3 TL Gewürz Fleischeslust
- Etwas Paprika edelsüß
- 1 – 2 EL Albaöl zum fetten der Kartoffeln

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen

Das Bio-Rinderhack mit dem Ei, dem Ayvar, den Zwiebeln, dem Paniermehl, den Gewürzen vermengen und die Knoblauchzehe reinpressen und ebenfalls nochmals durchmengen.

Nochmals abschmecken und ggfs noch etwas nachwürzen.

Dann die Hackmasse um den Blumenkohl verteilen, das geht super auf der Teigunterlage.

Dann auf den flachen Bäcker legen, die Kartoffeln drum herum legen und auf dem unteren Rost ca. 45-50 Min fertig garen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺